ఆంగ్లంలో అదరగొట్టేలా శిక్షణ

- ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఆంగ్ల విద్యపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ
- విద్యార్థుల్లో ఆత్మవిశ్వాసం పెంచుతున్న ఉపాధ్యాయులు


భీమనపల్లి పాఠశాలలో విద్యార్థులతో యాక్షన్ రైమ్‌ను చేయిస్తున్న ఉపాధ్యాయుడు

ఉప్పలగుప్తం: కార్పొరేట్ పాఠశాలలకు ఏ మాత్రం తీసిపోకుండా ప్రభుత్వం సర్కారు బడుల్లో సకల సౌకర్యాలు కల్పిస్తోంది. అంతేకాదు విద్యార్థుల్లో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపి ఇంగ్లిష్‌లో అనర్గళంగా మాట్లాడేలా తర్ఫీదునిస్తున్నారు. విద్యార్థులకు ప్రస్తుత పోటీ ప్రపంచంలో ఎంతో కీలకమైన ఇంగ్లిష్ స్పీకింగ్ నైపుణ్యాన్ని పెంచేందుకు ప్రత్యేకంగా ఆంగ్ల భాషా ప్రావీణ్యమున్న ఉపాధ్యాయుల్ని ఎంపిక చేస్తున్నారు. వారికి సలహాలిచ్చేందుకు జిల్లావ్యాప్తంగా నోడల్ అధికారుల్ని సైతం నియమించారు.

ఇంగ్లిష్ నేర్పేందుకు ప్రత్యేక కార్యాచరణ

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదువుతున్న విద్యార్థినీ విద్యార్థుల్లో గతంలో ఎన్నడూ లేనివిధంగా ఇంగ్లిష్ స్పీకింగ్ సామర్థ్యాలు పెరగడం చూసి తల్లిదండ్రులు సైతం ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. విద్యార్థుల్లో ఇంగ్లిష్ భాషపై ఆసక్తి పెంచేందుకు అనేక ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో కొందరు ఉపాధ్యాయులు ప్రత్యేక కార్యాచరణను అనుసరిస్తున్నారు. కొన్నిచోట్ల ఉపాధ్యాయులు ఇంగ్లిష్ పాఠాలు ఎప్పుడైనా నేర్చుకునేందుకు వీలుగా యూట్యూబ్ చానళ్లను ప్రారంభిస్తున్నారు. తరగతి గదిలో తాము బోధిస్తున్న పాఠాలను, ఇంగ్లిష్ రైమ్‌లను చరవాణిలో చిత్రీకరించి సామాజిక మాధ్యమాల్లో పోస్ట్ చేస్తున్నారు. అంతేకాదు పాఠశాలల్లో ఆంగ్ల భాషలో స్కిట్లు, యాంకరింగ్, రాజకీయ స్పీచ్‌లు, స్టోరీ టెల్లింగ్ వంటి కార్యక్రమాలు చేపట్టి విద్యార్థుల్లో ఇంగ్లిష్ భాష మాట్లాడటమంటే ఉన్న భయాన్ని పోగొట్టి నేర్చుకోవాలనే తపనని పెంచుతున్నారు. ఈ కారణంగానే కొందరు విద్యార్థులు విదేశీ యాసలో ఇంగ్లిష్‌లో మాట్లాడుతూ అబ్బుర పరుస్తున్నారు. విద్యార్థులు ఉన్నత చదువులు, ఉద్యోగాల నిమిత్తం ఇతర దేశాలకు, రాష్ట్రాలకు వెళ్లినపుడు ఆత్మవిశ్వాసం కోల్పోకుండా సామాజిక నైపుణ్యాల్ని ఇప్పటి నుంచే పెంచుతున్నామని ఉపాధ్యాయులు చెప్తున్నారు. జెడ్పీ ఉన్నత పాఠశాలల్లో స్టేట్ కౌన్సిల్ ఫర్ ఫౌండేషన్ రీసెర్చ్ వారు జిల్లావ్యాప్తంగా పలు చోట్ల ల్యాబ్‌లు ఏర్పాటుచేశారు. దీని ద్వారా వారానికి రెండుమూడు రోజులు ఉపాధ్యాయులు ప్రత్యేక శిక్షణ ఇస్తున్నారు.

నలుగురిలో మాట్లాడటం నేర్చుకున్నా



నాకు చిన్నప్పటి నుంచి నలుగురిలో ఇంగ్లిష్ మాట్లాడటమంటే భయం వేసేది. స్కూల్‌లో మా ఇంగ్లిష్ మాస్టారు వెంకటేశ్వరరావు నాకు ప్రత్యేక శిక్షణ ఇచ్చారు. ఇప్పుడు ఇంగ్లిష్ అంటే భయం పోయి చక్కగా మాట్లాడగలుగుతున్నాను.

– తోరం ఆశా, పదో తరగతి విద్యార్థిని, భీమనపల్లి జెడ్పీ హైస్కూల్, ఉప్పలగుప్తం మండలం

ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగింది



నాకొచ్చిన పదాలతో ఇంగ్లిష్ మాట్లాడగలనా అని భయమేసేది. అదే విషయాన్ని మా జగపతి మాస్టారుకి చెప్పాను. ఆయన డెమో స్టోరీస్ ఇచ్చి నాతో ప్రజెంట్ చేయించేవారు. దీంతో నాకున్న భయం పోయి ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగింది. ఇప్పుడు ఎలాంటి సందర్భంలోనైనా ఇంగ్లిష్‌లో మాట్లాడగలుగుతున్నాను.

– ఎస్.మనోజ్ఞ, 9వ తరగతి విద్యార్థిని, చెయ్యేరు జెడ్పీ హైస్కూల్, కాట్రేనికోన మండలం

స్కూల్ టైంలోనే ప్రత్యేక తరగతులు



ప్రభుత్వం ఇప్పటికే విద్యార్థులకు కార్పొరేట్ తరహా తరహా విద్య అందించేలా అన్ని చర్యలు తీసుకుంటుంది. విద్యార్థుల్లో ఇంగ్లిష్ అంటే ఉన్న భయం పోయేలా ప్రత్యేక శిక్షణ ఇస్తున్నాం. ఇంగ్లిష్ ల్యాబ్‌ల ద్వారా ఉపాధ్యాయులు మంచి శిక్షణ అందిస్తున్నారు. విద్యార్థులు ఇబ్బందులకు గురి కాకుండా స్కూల్ టైంలోనే ఒక పిరియడ్‌ను స్పోకెన్ ఇంగ్లిష్ క్లాస్‌గా నిర్వహిస్తే దూర ప్రాంత విద్యార్థులకు ఇబ్బంది లేకుండా ఉంటుంది.

– ఒ.జగపతి, జిల్లా నోడల్ అధికారి, డా.బీఆర్ అంబేడ్కర్ కోనసీమ జిల్లా

ఛత్రపతి శివాజీ జయంతి వేడుకలు


అమలాపురంలో నిర్వహిస్తున్న బైక్ ర్యాలీ


ఛత్రపతి శివాజీ చిత్రపటానికి నివాళులర్పిస్తున్న యువకులు

అమలాపురం టౌన్: ఛత్రపతి శివాజీ మహరాజ్ జయంతి వేడుకలను అమలాపురంలో హైందవ బంధువులు ఆదివారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక గడియారం స్తంభం సెంటర్ నుంచి బైక్ ర్యాలీ చేపట్టారు. ఛత్రపతి శివాజీని స్మరిస్తూ ర్యాలీ సాగింది. భరత మాత స్వేచ్ఛ కోసం వీరోచితంగా పోరాడిన ఛత్రపతి శివాజీ సేవలు చిరస్మరణీయమని పలువురు హిందూ బంధువులు నినదించారు.

యానాం: సనాతన ధర్మపోరాట సమితి యానాం శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఛత్రపతి శివాజీ జయంతిని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఆదివారం స్థానిక మినీ సివిల్ స్టేషన్ సమీపంలో జిప్‌మెర్ ఎదురుగా శివాజీ చిత్రపటానికి పలువురు పూలమాలలు వేసి పాలాభిషేకాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వక్తలు మాట్లాడుతూ శివాజీ ప్రగతిశీల పరిపాలనను అమలు చేశాడని కొనియాడారు. కార్యక్రమంలో బర్రే రాము, వి.శ్రీనివాసులు, ఎం.అరవింద్‌వ్యాస్, బర్రే శ్రీనివాస్, టి.రాజమణివర్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అదానీపై చర్యలు తీసుకోవాలి

మానవ హక్కుల వేదిక రాష్ట్ర కార్యదర్శి రోహిత్


సభలో మాట్లాడుతున్న మానవ హక్కుల వేదిక రాష్ట్ర కార్యదర్శి రోహిత్

అమలాపురం టౌన్: సెబీ లాంటి ప్రభుత్వ పర్యవేక్షణ సంస్థలు మేల్కొని అదానీపై తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని మానవ హక్కుల వేదిక రాష్ట్ర కార్యదర్శి జి.రోహిత్ డిమాండ్ చేశారు. మానవ హక్కుల వేదిక ఆధ్వర్యంలో స్థానిక కిరాణా మర్చంట్స్ అసోసియేషన్ భవనంలో 'మన ఆర్థిక విధానాలు–తీవ్రమవుతున్న అసమానతలు' అనే అంశంపై ఆదివారం సాయంత్రం జరిగిన సభకు రోహిత్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అదానీ సంస్థ గత కొన్నేళ్లుగా చేస్తున్న ఆర్థిక నేరాలను బట్టబయలు చేసిన హిండెన్‌బర్గ్ నివేదికలోని అంశాలు మన ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలోని డొల్లతనాన్ని తేటతెల్లం చేస్తున్నాయన్నారు. కార్యక్రమంలో వేదిక జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ముత్యాల శ్రీనివాస్, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఏడిద రాజేష్, వేదిక జిల్లా నాయకులు ఎ.రవి, నామాడి శ్రీధర్, భాస్కర్ జోగేష్, పుష్పవల్లి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కలెక్టర్ ఆదేశాలతో కాజ్‌వే ఆధునీకరణ

హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్న తీర గ్రామాల ప్రజలు


శిథిల కాజ్‌వేను తొలగించి చేపట్టిన పునర్నిర్మాణ పనులు

మామిడికుదురు: అప్పనపల్లి ఉచ్చులవారిపేట మార్గంలో శిథిల స్థితికి చేరిన కాజ్‌వే ఆధునీకరణ పనులకు శ్రీకారం చుట్టారు. జిల్లా కలెక్టర్ హిమాన్షు శుక్లా ఆదేశాల మేరకు శనివారం సాయంత్రం కాజ్‌వే పునర్నిర్మాణం పనులు మొదలు పెట్టారు. శిథిలస్థితికి చేరిన కాజ్‌ను తొలగించి దాని స్థానే కొత్త కాజ్‌వే నిర్మించనున్నారు. దీనిలో భాగంగా పాత కాజ్‌వేను తొలగించారు. దీనిలో భాగంగా ట్రాఫిక్‌కు ఎటువంటి అంతరాయం ఏర్పడకుండా పక్క నుంచి బైపాస్ మార్గం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ మార్గం మీదుగా ప్రయాణికులు రాకపోకలు సాగిస్తున్నారు. సుమారు అయిదు దశాబ్దాల క్రితం పాటు రేవుపై ఈ కాజ్‌వేను నిర్మించారని చెబుతున్నారు. అప్పటి నుంచి కాజ్‌వే అభివృద్ధికి నోచుకోలేదు. ఇది దెబ్బతిని మధ్యలో దిగబడిపోయింది. కాజ్‌వేకు ఇరువైపులా రోడ్డు ఎత్తు పెరిగింది. కాజ్‌వే మాత్రం పల్లంలోనే ఉండిపోయింది. దీంతో ఏటా గోదావరి వరదలకు ఈ కాజ్‌వే ముంపుబారిన పడుతోంది. దీనిపై నుంచి మూడు నుంచి నాలుగడుగుల మేర వరద నీరు ప్రవహిస్తోంది. దీని వల్ల మూడు లంక గ్రామాల ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ప్రమాదకర పరిస్థితుల్లో వరద నీటిలో దిగి రాకపోకలు సాగించాల్సి వస్తోంది. తీర గ్రామాల ప్రజలు పడుతున్న ఇబ్బందులను గత ఏడాది వరదల సమయంలో కలెక్టర్ హిమాన్షుశుక్లా స్వయంగా పరిశీలించారు. కాజ్‌వే పునర్నిర్మించి ముంపు సమస్యను పరిష్కరిస్తామని స్థానికులకు హామీ ఇచ్చారు. దానికి అనుగుణంగా వరదల సీజన్ ముగిసిన వెంటనే సంబంధిత ఇంజినీరింగ్ అధికారులతో ప్రతిపాదనలు తయారు చేయించారు. వరద నుంచి లంక గ్రామాల ప్రజలకు ఉపశమనం కలిగించే విధంగా కొత్త కాజ్‌వే నిర్మాణానికి చర్యలు చేపట్టారు. ఎంతో కాలం నుంచి తీర గ్రామాల ప్రజలు ఆశగా ఎదురు చూస్తున్న కాజ్‌వే ఆధునీకరణకు నోచుకోవడం పట్ల లంక గ్రామాల ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడి కలెక్టర్ చర్యలు చేపట్టడం హర్షణీయమని ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

కనకదుర్గమ్మకు 108 కలశాలతో పూజ


పి.గన్నవరంలో కనకదుర్గమ్మకు సామూహిక కుంకుమార్చనలు నిర్వహిస్తున్న మహిళలు

పి.గన్నవరం: స్థానిక ఏజీ రోడ్డులో వేంచేసిన శ్రీలక్ష్మీ కనకదుర్గమ్మ వారి ఆలయ 28వ వార్షిక మహోత్సవాలు ఆదివారం ఘనంగా ప్రారంభమయ్యాయి. ఈసందర్భంగా మహిళలు 108 కలశలతో పవిత్ర వైనతేయ నదీ జలాలను ఊరేగింపుగా తీసుకువచ్చి అమ్మవారికి అభిషేకాలు చేశారు. అనంతరం ఆలయ అర్చక స్వామి వాడపల్లి గోపాల్ (రాంబాబు) ఆధ్వర్యంలో అమ్మవారికి మహిళలు సామూహిక కుంకుమార్చనలు, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం పినిశెట్టి బాబ్జీ భవానీ ఆధ్వర్యంలో అమ్మవారికి దుర్గా హోమం జరిగింది. ఈసందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన నిప్పుల గుండంలో భవానీ మాలధారులు, భక్తులు నడచివెళ్లి భక్తిని చాటుకున్నారు. కార్యక్రమాల్లో ఆలయ కమిటీ నాయకుడు అడ్డగళ్ల నారాయణమూర్తి ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమాల్లో నాయకులు కొండా భాస్కరరావు, ముషిణి నర్సింహమూర్తి, సుంకర వెంకటకృష్ణ, అడ్డగళ్ల శ్రీను, చెల్లుబోయిన శ్రీను, యర్రంశెట్టి రామకృష్ణ, అడ్డగళ్ల చిన పుల్లారావు, రుద్రా గంగారావు, అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.

అసభ్య పదజాలంతో దూషించిన వ్యక్తిని అరెస్ట్ చేయాలి


కాట్రేనికోన పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేస్తున్న వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులు

కాట్రేనికోన: డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ కోనసీమ జిల్లా అధ్యక్షుడు, ముమ్మిడివరం శాసనసభ్యులు పొన్నాడ వెంకట సతీష్‌కుమార్‌పై అసభ్య పదజాలంతో దూషించి రెండు సామాజిక వర్గాల మధ్య చిచ్చుపెట్టేలా వ్యవహరిస్తూ సోషల్ మీడియాలో వీడియోలను పెట్టిన చీకరుమిల్లి రవికుమార్‌ను తక్షణమే అరెస్ట్ చేయలని వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులు నాతి సత్యనారాయణ, వడ్డి శ్యాంప్రసాద్‌లు కాట్రేనికొన పోలీస్‌స్టేషన్లో వేరువేరుగా ఫిర్యాదుచేశారు. సోదర భావంతో కలిసిమెలిసి ఉంటున్న రెండు బలమైన సామాజిక వర్గాల మధ్య చిచ్చుపెట్టేలా అతడి వీడియోలు ఉన్నాయన్నారు. ఫిర్యాదు ఇచ్చినవారిలో వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులు నాతి అలివేణి, సాపే సూర్యప్రకాష్, జనిపెళ్ల శ్రీను, నందిక శ్రీనివాస్ తదితరులున్నారు.

తాళ్లరేవు: డా.బీఆర్ అంబేడ్కర్ కోనసీమ జిల్లా వైఎస్సార్ సీపీ అధ్యక్షుడు, ముమ్మిడివరం ఎమ్మెల్యే పొన్నాడ వెంకట సతీష్‌కుమార్‌పై సోషల్ మీడియాలో అసభ్య పదజాలంతో దూషించిన వ్యక్తిని తక్షణమే అరెస్ట్ చేయాలని తాళ్లరేవు మండల వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులు ఆదివారం రాత్రి కోరంగి పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశారు. అనంతరం కొద్దిసేపు ధర్నా చేశారు. కార్యక్రమంలో మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు కాదా గోవిందకుమార్, సర్పంచ్‌లు వెంటపల్లి సూకరాజు, పెయ్యల మంగేష్, పినపోతు కామేశ్వరరావు, రెడ్డి రెడ్డిబాబు తదితరులున్నారు.

అన్నదాతకు సత్కారం


భాస్కరరావు దంపతులను సత్కరిస్తున్న గ్రామస్తులు

ఉప్పలగుప్తం: మండలంలోని గొల్లవిల్లి మాణిక్యాంబ సమేత భీమేశ్వర స్వామి ఆలయంలో శివరాత్రి ఉత్సవాలను పురస్కరించుకుని ఏటా అన్నసమారాధన నిర్వహిస్తున్న పోలిశెట్టి భాస్కరరావు, శాంత కుమారి దంపతులను గ్రామస్తులు ఆదివారం ఘనంగా సత్కరించారు. వక్తలు మాట్లాడుతూ 50 సంవత్సరాలుగా ఏటా అన్నదానం చేస్తున్న భాస్కరరావు సేవలను కొనియాడారు. అనంతరం 2021–22 సంవత్సరం పదో తరగతి పరీక్షల్లో మండల స్థాయిలో అత్యధిక మార్కులు సాధించిన ఐదుగురు విద్యార్థులకు బహుమతులను అందజేశారు. కార్యక్రమంలో పెద్దాపురం ఎమ్మెల్యే నిమ్మకాయల చినరాజప్ప, వైఎస్సార్ సీపీ నాయకుడు సుంకర బుజ్జి, అరిగెల నానాజీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

క్వాయర్ పరిశ్రమల పరిశీలన


పేరూరులో క్వాయర్ తాడు యంత్రాలను పరిశీలిస్తున్న బృంద సభ్యులు

అమలాపురం రూరల్: మండలంలో పేరూరులో చింతపల్లి వారిపాలెంలో క్వాయర్ పరిశ్రమలను నేషనల్ రూరల్ లైవ్లీహుడ్ మిషన్(ఎన్‌ఆర్‌ఎల్‌ఎం) బృంద సభ్యులు ఆదివారం పరిశీలించారు. పేరూరులోని పరిశ్రమలో డొక్కతాడు యంత్రాల పనితీరును అడిగి తెలుసుకున్నారు. 9 చిన్న సంఘాలు, మూడు గ్రామ సంఘాలు, మండల సమాఖ్య పుస్తకాల్లో పేర్కొన్న అంశాలను సరిచూశారు. అనంతరం మండల మహిళా సమాఖ్య కార్యాలయంలో మహిళా సంఘాలతో మాట్లాడారు. బ్యాంకు రుణాలు, ఇతర పథకాల అమలు గురించి ఆరా తీశారు. కార్యక్రమంలో డీఆర్‌డీఏ పీడీ శివశంకర ప్రసాద్, ఏపీడీ జిలాని, డీపీఎం అన్నపూర్ణ, ఫైనాన్స్ డీపీఎం విజయకుమార్, వెంకటేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సత్తెమ్మ తల్లి జాతర

అయినవిల్లి: మండలంలోని వీరవల్లిపాలెంలో ఆదివారం సత్తెమ్మ తల్లి జాతర మహోత్సవాలు జరిపారు. అమ్మవారిని అధిక సంఖ్యలో భక్తులు దర్శించుకుని కానుకలు, మొక్కులు చెల్లించారు. అలాగే స్థానిక ఎమ్మెల్యే కొండేటి చిట్టిబాబు సత్తెమ్మ తల్లిని దర్శించి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. జెడ్పీటీసీ సభ్యుడు గన్నవరపు శ్రీనివాసరావు, వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులు వేటుకూరి వెంకట్రాజు, కటకంశెట్టి ఆదిత్య ఉన్నారు.

పోషకాల గని.. ఆరోగ్య ప్రదాయిని


అంబాజీపేటలో విక్రయానికి సిద్ధంగా ఉన్న పుచ్చకాయలు

అంబాజీపేట: వేసవి వచ్చిందంటే చాలు ప్రజల దాహార్తిని తీరుస్తూ ఎన్నో పోషక విలువలు మానవ శరీరానికి అందించడంలో పుచ్చకాయ అద్వితీయమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పుచ్చకాయ పుట్టిల్లు దక్షిణాఫ్రికా. అమెరికాకు పుచ్చకాయ 17వ శతాబ్దంలో పరిచయమైంది. పుచ్చకాయల్లో సుమారు 1203 రకాలు ఉన్నాయి. ఎక్కువగా ఎరుపు రంగులో ఉన్న ప్పటికీ ప్రస్తుతం పసుపు, పాల పసుపు, నారింజ తదితర రంగుల్లో కూడా లభ్యమవుతున్నాయి. కొవ్వుశాతం తక్కువ ఉన్న పుచ్చకాయలో చాలా మంది ఎర్రటి గుజ్జును మాత్రమే తింటారు. కాని శాస్త్రవేత్తల ప్రకారం ఎర్రటి గుజ్జు కింద ఉండే తెల్లని గుజ్జులో కూడా ఎన్నో పోషకాలున్నాయని చెబుతున్నారు. 100 గ్రాముల గుజ్జులో శక్తి 130 కిలో కేలరీలు ఉంటాయి. పిండి పదార్థాలు 7.5 గ్రాములు, పీచు పదార్థాలు 0.4 గ్రాములు, ప్రొటీన్లు 0.6 గ్రాముల నీరు 91.5 శాతం, విటమిన్ 3 శాతం, విటమిన్–సి 8.1 మిల్లీ గ్రాములు, కాల్షియం 7 మిల్లీ గ్రాములు, ఐరన్ 0.24 మిల్లీ గ్రాములు, మెగ్నీషియం 10 మిల్లీ గ్రాముల, పాస్పరస్ 11 మిల్లీ గ్రాములు, పొటాషియం 112 మిల్లీ గ్రాములు, జింక్ 0.1 మిల్లీ గ్రాములు ఉన్నాయి. చాలా మంది పుచ్చకాయ గింజల్లోను పోషకాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. పుచ్చకాయ గింజలను ఎండబెట్టి పొడి రూపంలో తిన్న శరీరానికి ఎంతో మంచిది. కొన్ని దేశాలలో పుచ్చగింజల నుంచి నూనె తీస్తారు. పుచ్చకాయలో సిట్రూలిన్ అనే ఫైటో న్యూట్రియంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఉన్న ఇతర ఎంజైములతో కలిపి ఆర్జనైన్ అనే అమైనో ఆమ్లంగా మారుతుంది. దీని వల్ల గుండె పనితీరు, రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడటం, రోగ నిరోధక శక్తి పెరగటం జరుగుతుంది. పుచ్చకాయల్లో షుగర్ బేబి, అపాయియమటా, జర్కజ్యోతి, ఆర్యా మానిక్, దుర్గాపూర్ రేసన్, మీరా, వసుధ, పుప్రీత్, అపూర్వ, స్వీట్ డ్రాగన్, మహారాజా, నేత్రాపతి, మాధురి తదితర రకాలున్నాయి. పుచ్చకాయ సాగుకు 23 నుంచి 32 డిగ్రీల సెలిక యస్ ఉష్ణోగ్రత అనుకూలం. నదీ పరీవాహక ప్రాంతాలు, ఇసుక తిన్నెలు, బంక మట్టి నేలలు, మురుగు వసతి కలిగిన ఒండ్రు మట్టి నేలలో సాగు చేపడుతున్నారు.

క్లుప్తంగా

ఎంపీ అనురాధను కలిసిన డీఈఓ


ఎంపీ అనురాధకు పుష్పగుచ్ఛం అందిస్తున్న డీఈఓ కమలకుమారి

అల్లవరం: డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ కోనసీమ జిల్లా నూతన డీఈఓగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఎం.కమలకుమారి మొగళ్ళమూరులోని ఎంపీ నివాసంలో శనివారం రాత్రి ఎంపీ అనురాధని మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఎంపీ అనురాధకు పుష్పగుచ్ఛం అందించి శాలువాతో సత్కరించారు. డీఈఓ కమలకుమారికి ఎంపీ అనురాధ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. డీఈఓ వెంట బీవీవీ సుబ్రహ్మణ్యం తదితరులున్నారు.

అయ్యప్పస్వామి ఆలయ ప్రథమ వార్షికోత్సవం


అయ్యప్పస్వామి ఆలయ వార్షికోత్సవంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే పొన్నాడ తదితరులు

తాళ్లరేవు: స్థానిక బైపాస్ రహదారిలో ఉన్న ధర్మశాస్త్ర అయ్యప్పస్వామి వారి ఆలయ ప్రథమ వార్షికోత్సవం ఆదివారం ఘనంగా జరిగింది. ఆలయ అర్చకులు కందికొండ భాస్కరశర్మ గణపతి హోమం, స్వామివారికి పంచామృతాభిషేకాలు నిర్వహించారు. ముమ్మిడివరం ఎమ్మెల్యే పొన్నాడ వెంకట సతీష్‌కుమార్ ఆలయాన్ని సందర్శించి స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా అన్నదానం చేశారు.

విలసవిల్లిలో నవగ్రహ నక్షత్ర పూజలు


విలసవిల్లి మహా సౌరయాగంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే కొండేటి చిట్టిబాబు

ఉప్పలగుప్తం: మండలంలోని విలసవిల్లి రామాలయంలో నవగ్రహ నక్షత్ర పూజలు ఘనంగా జరుగుతున్నాయి. యాగకర్త మున్నంగి రామకృష్ణ శర్మ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ పూజా కార్యక్రమాల్లో పి.గన్నవరం శాసన సభ్యుడు కొండేటి చిట్టిబాబు, సన్ స్పిరిట్యువల్ సొసైటీ వ్యవస్థాపకులు విక్రమాదిత్య, సర్పంచ్ సలాది ఊర్మిళా దేవి, నగరం పీఏసీఎస్ చైర్మన్ కటకంశెట్టి ఆదిత్య, కూన సూర్యప్రకాష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పరమేశ్వరునికి రుద్రాభిషేకం


విశ్వేశ్వర స్వామికి పంచదారతో చేసిన అభిషేకం

తాళ్లరేవు: మండల కేంద్రమైన తాళ్లరేవు కేశవపురంలో ఉన్న భద్రకాళీ సమేత వీరేశ్వర స్వామి వారికి ఆలయ అర్చకులు కొండవీటి శివరామ కృష్ణ ఏకాదశ రుద్రాభిషేకాలు, అమ్మవారికి కుంకుమపూజలు నిర్వహించారు. పిల్లంక, బ్రహ్మపురి గ్రామాల్లో ఉన్న కాశీ అన్నపూర్ణేశ్వరీ సమేత విశ్వేశ్వరస్వామివారికి వేద పండితులు వేలూరి వెంకట కామేశ్వర శర్మ ఆధ్వర్యంలో 130 కిలోల పంచదారతో అభిషేకం చేశారు. అనంతరం భక్తులకు పంచదార ప్రసాదాన్ని అందజేశారు.

భక్తిశ్రద్ధలతో వీరభద్రుని బోనాలు


వీరభద్రుడిని ఊరేగిస్తున్న భక్తులు

ముమ్మిడివరం: ముమ్మిడివరంలో బొర్రావారి వీరభద్రుని బోనాలు ఆదివారం భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. బొర్రా విష్ణు, పద్మావతి దంపతులు వీరభద్రుని స్వరూపమైన విభూది పందును బాజాభజంత్రీల నడుమ స్థానిక సాయిబాబా గుడి వద్దకు తీసుకెళ్లారు. జమ్మి చెట్టు వద్ద ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఎమ్మెల్యే పొన్నాడ వెంకట సతీష్‌కుమార్, నగర పంచాయతీ చైర్మన్ కమిడి ప్రవీణ్‌కుమార్, కోలా బాబ్జి, గోదశి నాగేశ్వరరావు, గణేశుల బ్రహ్మానందం, మట్టా సత్తిబాబు, కామిరెడ్డి వీర్రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేడు ఎలుకల నివారణ మందు పంపిణీ

అల్లవరం: సామూహిక ఎలుకల నివారణలో భాగంగా గ్రామ సచివాలయాల వద్ద సోమవారం ఉదయం 10 గంటలకు ఎలుకల మందు పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్లు వ్యవసాయాధికారి ఎస్‌వీవీ సత్యనారాయణ ఆదివారం తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.

అగ్నిప్రమాద బాధితులకు పరామర్శ


అగ్ని ప్రమాద ప్రాంతాన్ని పరిశీలిస్తున్న ఎంపీపీ శేషగిరిరావు

అల్లవరం: సామంతకుర్రు అంబేడ్కర్‌నగర్‌లో శనివారం జరిగిన అగ్నిప్రమాదంలో సర్వస్వం కోల్పోయి నిరాశ్రయులైన బాధితులు నక్కా ధనలక్ష్మి కుటుంబాన్ని ఎంపీపీ ఇళ్ల శేషగిరిరావు ఆదివారం పరామర్శించారు. బాధిత కుటుంబాన్ని అన్ని విధాల ఆదుకుంటామని ఆయన భరోసా ఇచ్చారు. ఎంపీపీ శేషగిరిరావు వెంట మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు కొనుకు బాపూజీ, సర్పంచ్ సుందరనీడి సాయి, గృహ సారథుల కన్వీనర్ తిక్కా ప్రసాద్ తదితరులున్నారు.

కుడుపూడి ప్రభాకరరావుకు నివాళి

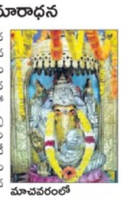
అమలాపురం రూరల్: రాష్ట్ర మాజీ వాణిజ్య పన్నుల శాఖ మంత్రి దివంగత కుడుపూడి ప్రభాకరరావు జయంతి సందర్భంగా ఆదివారం బండారులంకలో వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులు ఆయన విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులర్పించారు.

ఆటలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం


విజేతలకు బహుమతులు అందజేస్తున్న జెడ్పీటీసీ శ్రీహరి రామ్‌గోపాల్

అమలాపురం రూరల్: యువత ఆటలు ఆడితే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కలుగుతుందని జెడ్పీటీసీ సభ్యుడు పందిరి శ్రీహరి రామ్‌గోపాల్ అన్నారు. కామనగరువు గ్రామంలో మహాశివరాత్రి సందర్భంగా షటిల్ డబుల్స్ బ్యాడ్మింటన్ పోటీలు ఆదివారం నిర్వహించారు. పోటీల్లో టంగుటూరి థండర్స్ జట్టు ప్రథమ స్థానం సాధించగా శివాజీ స్పాట్స్ టీమ్ ద్వితీయ, భగత్ సింగ్ బ్లాస్టర్స్ టీమ్ తృతీయ, బోస్ ఆర్మీ టీమ్ నాలుగో స్థానంలో నిలిచాయి. మట్ట నాని ప్లేయర్ ఆఫ్ ద టోర్నమెంట్‌గా ఎంపికయ్యారు. విజేతలకు కామనగరువు శివారులోని శివుని విగ్రహం వద్ద జెడ్పీటీసీ పందిరి శ్రీహరి రామ్‌గోపాల్ చేతుల మీదుగా బహుమతులు అందజేశారు.

భారీ అన్నసమారాధన


మాచవరంలో వేంచేసియున్న గణపతి

అంబాజీపేట: మాచవరంలో వేంచేసిన యువ గణపతి ఆలయ ప్రాంగణంలో మహాశివరాత్రి ఏకాహ మహోత్సవ 33వ వార్షికోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ఆలయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం భారీ అన్న సమారాధన నిర్వహించారు. ఆలయ అర్చకుల ఆధ్వర్యంలో స్వామి వారికి ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకాలు జరిపారు. మాచవరం పార్వతీ సమేత కందుల మల్లేశ్వరస్వామి ఆలయం వద్ద, అంబాజీపేట శివపురంలోను భారీ అన్నసమారాధనలు నిర్వహించారు.

ప్రభుత్వ పెన్షనర్లు ఈ-కేవైసీ చేయించుకోవాలి

మామిడికుదురు: ప్రభుత్వ పింఛన్‌దారులు విధిగా ఈ-కేవైసీ చేయించుకోవాలని రాజోలు పెన్షనర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు జీవీ సత్యనారాయణ పేర్కొన్నారు. ఆయన ఆదివారం స్థానిక విలేకరులతో మాట్లాడుతూ ఈకేవైసీ కోసం ప్రభుత్వ పింఛన్‌దారులు మొబైల్ నంబర్ 94937 78994 ద్వారా తనను సంప్రదించాలన్నారు. పింఛన్ నంబర్‌తో పాటు ఆధార్ లింక్ మొబైల్‌నంబర్‌తో తనను సంప్రదిస్తే ఉచితంగా ఈ-కేవైసీ చేస్తానన్నారు. ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆయన సూచించారు.

దేశ సంక్షేమం కోసం ప్రార్థనలు

సఖినేటిపల్లి: మండలంలోని అప్పనరామునిలంకలో ఆదివారం స్థానిక లిటిల్ ఫ్లాక్ సంఘంలో సేవకులు దేశసంక్షేమం కోసం ఏసు ప్రభువును స్తుతిస్తూ ప్రార్థనలు నిర్వహించారు.

ఎమ్మెల్సీ స్థానం మాదిగలకు కేటాయించాలి

మలికిపురం: గోదావరి జిల్లాల ఎమ్మెల్సీ స్థానం మాదిగలకు కేటాయించాలని రాజోలు నియోజకవర్గ ఎస్సీ సంక్షేమ సంఘ సమావేశం కోరింది. మలికిపురం పూలే–అంబేడ్కర్ భవనంలో ఆదివారం జరిగిన సంఘ సమావేశం ఈ మేరకు ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేసింది. అలాగే దిండి అతిథి గృహంలో బస చేసిన రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ చైర్మన్ మారుమూడి విక్టర్ ప్రసాద్‌ను కలసి వినతిపత్రం అందించారు. కార్యక్రమంలో గెడ్డం ఫిలిప్‌రాజు, కుసుమ చంద్రశేఖర్, నల్లి శివకుమార్, రాపాక మహేష్, తాడి సహదేవ్, రాపాక లలితకుమారి, దేవ దయానంద్, రాపాక సూర్య, నల్లి బాలకృష్ణ తదితరులు విజ్ఞప్తి చేసిన వారిలో ఉన్నారు.